

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
ФГБОУ ВО «Уральский государственный педагогический университет»

Институт психологии

Кафедра психологии образования

**ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ
ПЕРВОКЛАССНИКОВ В АДАПТАЦИОННЫЙ ПЕРИОД**

Выпускная квалификационная работа

Направление подготовки: 44.03.02 – Психолого-педагогическое образование.

Профиль «Психология образования»

Квалификационная работа

допущена к защите

зав. кафедрой _____ Н.Н. Васягина

подпись

«28» _____ февраля _____ 2020 г.

дата

Руководитель ОПОП:

_____ Н.Н. Васягина

подпись

Исполнитель:

Фрицлер И.И., студент

ПСО-1501z заочного отделения

подпись

Научный руководитель:

Лозгачева О.В., канд. психол.
наук., доцент кафедры психологии
образования

подпись

Екатеринбург 2020

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	3
Глава 1. Теоретический анализ проблемы психолого-педагогического сопровождения первоклассников в адаптационный период.....	6
1.1 Проблема адаптации в современной зарубежной и отечественной психологии.....	6
1.2 Психологические особенности адаптации первоклассников к условиям обучения.....	15
1.3 Анализ подходов к психолого-педагогическому сопровождению первоклассников в адаптационный период.....	23
Выводы по первой главе.....	29
Глава 2. Опыт — поисковая работа по реализации психолого- педагогического сопровождения первоклассников в адаптационный период	31
2.1. Организация и методы исследования. Результаты первичной диагностики.....	31
2.2. Описание программы психолого-педагогического сопровождения первоклассников в адаптационный период	38
2.3. Анализ полученных результатов	50
Выводы по второй главе.....	55
Заключение.....	56
Список литературы.....	58
Приложения.....	61

ВВЕДЕНИЕ

В наше время весьма актуальной темой является проблема психологической готовности детей старшего дошкольного возраста к школьному обучению. Развитие и обучение детей в учебном учреждении во многом зависит от готовности учеников. Под готовностью к школе подразумевается готовность к обучению. Наблюдения показывают, что если ребенок готов к учебе, то это не значит, что он полностью готов к школьному обучению. В данном случае большую роль играет адаптация ребенка к школьному обучению, так как она во многом влияет на успешность освоения школьной программой.

Придя в школу, у детей появляется новая социальная роль, непривычные для них виды деятельности, меняются окружающие люди, новый класс, учитель, именно поэтому адаптация в первом классе является сложным жизненным периодом для учеников.

Переступив школьный порог ученик должен принять новую модель поведения, в его жизни появляется новый значимый человек, которого надо слушать, появляются новые требования и задачи.

Адаптация сложна как для детей 6 так и 7 лет. Период адаптации настигает всех детей, даже если они хорошо готовы к учебной деятельности. Адаптация длится по разному, одни дети привыкают к новой роли за два месяца, другим мало и пол года. От того, как адаптируется ребенок, будет зависеть его самооценка.

Если ребенок чувствует в школе себя хорошо, получает новые знания, имеет учебные достижения, общается со сверстниками, все это говорит о том, что ребенок успешно адаптировался к школьному обучению.

Сейчас, остро встает надобность в подготовке системы педагогической поддержки учащихся первых классов в период адаптации к учебной деятельности.

Таким образом, существует проблема в недостаточности разработанности программ психолого-педагогического сопровождения первоклассников с учётом современных условий обучения, обязанных положениям Федерального государственного образовательного стандарта.

Цель исследования: теоретически обосновать, разработать и апробировать программу психолого-педагогического сопровождения первоклассников в адаптационный период.

Объект исследования: процесс адаптации учащихся первых классов к условиям обучения в школе.

Предмет исследования: программа психолого-педагогического сопровождения адаптации первоклассников к школе.

Гипотеза исследования: психолого-педагогическое сопровождение первоклассников в адаптационный период, включающее комплекс мероприятий, направленных на развитие у обучающихся школьной мотивации, снижения школьной тревожности и на снятие эмоционального напряжения, будет эффективным, так как позволит нивелировать основные причины возникновения школьной дезадаптации первоклассников.

Опираясь на выдвинутые цель и гипотезу исследования, были сформулированы следующие **задачи**:

1. Проанализировать основные подходы к рассмотрению понятия «адаптация» в зарубежных и отечественных трудах.
2. Провести анализ основных теоретических подходов к рассмотрению особенностей психолого-педагогической адаптации у первоклассников.
3. Проанализировать существующие подходы сопровождения первоклассников в адаптационный период.
4. Разработать и апробировать программу психолого-педагогического сопровождения первоклассников в адаптационный период.
5. Провести анализ результатов апробации программы, сформулировать выводы исследования.

База и этапы исследования ВКР. Исследование проводилось в 2019-2020 году на базе Муниципального автономного образовательного учреждения средняя общеобразовательная школа № 46, г. Екатеринбурга.

Теоретическими основаниями исследования выступают:

- подход к изучению особенностей адаптации в процессе обучения (А.В. Сухарев, И.Л. Степанов, А.Н. Струкова, С.С. Луговский);
- подходы к пониманию психологической готовности к школьному обучению (Л. И. Божович; Н. И. Гуткина; Г. Г. Кравцова; Р. Овчарова).

Методы исследования:

- обзорно-аналитическое теоретическое исследование психологической литературы по изучаемой проблеме;
- методика психологического исследования с помощью анкеты для определения школьной мотивации (Н.Г.Лусканова), проективная методика диагностики школьной тревожности (А.М.Прихожан), методика «Мое настроение в школе».

Практическая значимость работы заключается в том, что разработанная и апробированная нами программа психолого-педагогического сопровождения первоклассников может быть использована в образовательных организациях, реализующих программы начального общего образования.

Глава 1. Теоретический анализ проблемы психолого-педагогического сопровождения первоклассников в адаптационный период

1.1. Проблема адаптации в современной зарубежной и отечественной психологии

От успеха адаптации зависит успех жизни и деятельность человека в новых условиях. Адаптация тем труднее и тем больше ее значение, чем больше различия между старыми и сменившими их условиями.

Большое количество работ посвящено исследованию адаптации личности в различных группах и коллективах: М. Н. Будякина, А. А. Русалинова, А. М. Растова, Н. А. Свиридов, Е. В. Таранов, А. И. Ходаков и другие. Проблема социально-психологической адаптации личности широко исследуется и в зарубежной психологии: Фрейд З., Адлер А., Эриксон Э., Олпорт Г., Роттер Д., Роджерс К. и другие.

Существует множество определений адаптации, как имеющих общий, очень широкий смысл, так и сводящих сущность адаптационного процесса к явлениям одного из множества уровней - от биохимического до социального. Так, например, в общей психологии А.В. Петровский, В.В. Богословский, Р.С. Немов практически одинаково определяют адаптацию как ограниченный, специфический процесс приспособления чувствительности анализаторов к действию раздражителя [17].

В более общих определениях понятия адаптации ему может придаваться несколько значений, в зависимости от рассматриваемого аспекта: адаптация используется для обозначения процесса, при котором организм приспособливается к среде; для обозначения отношения равновесия (относительной гармонии), которое устанавливается между организмом и средой; рассмотрение адаптации как результата приспособительного процесса; рассмотрение адаптации как "цели", к которой "стремится" организм [14].

Термин «адаптация» прочно вошел в научный и бытовой обиход, но его содержание многозначно. Сложность и многоаспектность содержания понятия адаптации говорит о том, что назрела необходимость анализа имеющихся в научной литературе взглядов и подходов к ее пониманию.

Адаптация – это межпредметная категория. В разных науках она трактуется по-разному. В настоящее время философами, социологами, педагогами, медицинскими работниками ведутся исследования этого процесса, обосновывается статус категории «социальная адаптация», изучаются ее механизмы и адаптационный потенциал (Г.М. Андреева, М.Р. Битянова, В.Г. Бочарова, Л.П. Бучева, Б.З. Вульф, М.П. Гурьянова, Г.В. Залевский, Н.М. Иовчук, В.П. Казначеев, Л.В. Корель, В.Т. Лисовский, Г.Н. Филонов, Л.Л. Шпак, Д.В. Эльконин, Т.Ф. Яркина и др.). Тем не менее, говорить о сложившемся комплексном исследовании процессов адаптации пока не приходится, потому что каждая наука занимается своим специфическим аспектом адаптации и использует свой понятийный аппарат.

Адаптация – процесс и результат согласования человека с окружающим миром, приспособления к изменившейся среде, к новым условиям жизнедеятельности, к структуре отношений в определенных социально-психологических общностях, установления соответствия поведения принятым в них нормам и правилам. (М.Р. Битянова, Н.Ю. Синягина, М.В. Максимова) [10, 39].

Понятие адаптации, в его наиболее широком определении означает соответствие между живой системой и внешними условиями, причём адаптация- это и процесс, и результат, то есть определённая организация. С физиологической точки зрения, адаптация - это перестройка внутреннего динамического стереотипа в зависимости от изменения внешних условий.

Так, по мнению И.П.Павлов внешние условия жизни, внешняя среда есть внешний стереотип. «При изменении обычного образа жизни, - отмечал

И.П. Павлов, - при прекращении привычных занятий возникают нарушения старого динамического стереотипа и трудности установки нового».

Адаптация (приспособление) — это процесс активного взаимодействия организма со средой. И животные и человек приспосабливаются к той или иной среде обитания: рыбы — к воде, птицы — к воздуху. Человек — к существованию в определенных климатогеографических условиях. Это биологическая адаптация, но, в отличие от животных, человек должен обладать способностью приспосабливаться и к социальным условиям, поскольку любая социальная среда требует от него адекватных форм поведения (работа, отдых, семья и т. д.), т. е., помимо биологической, человек способен к социальной адаптации.

При всех имеющихся отличиях в трактовке адаптации не изменно выделяется главное – универсальный характер тенденции к установлению равновесия между компонентами реальных систем. Поэтому не случайно, что течением времени понятие адаптации перешло в функциональную, а затем и в социальную психологию[1, 14].

Жан Пиаже, внес важнейший вклад в разработку понятия адаптации.

Адаптация (от лат. *Adaptatio* – приспособление), по Ж. Пиаже, обеспечивает равновесие между воздействием организма на среду и обратным воздействием среды или, что одно и то же, равновесие во взаимодействии субъекта и объекта.

Именно Ж. Пиаже в своей концепции впервые стал рассматривать взаимоотношения человека с социальной средой как гомеостатическое уравновешивание, перенеся понятие гомеостаза с организма на личность.

В работах отечественных психологов теория адаптации получает своё дальнейшее развитие. Так, А.Н. Леонтьев, обращаясь к концепции Ж. Пиаже, возражал против «безоговорочного, без надлежащего анализа» распространения понятия гомеостаза (в значении «приспособление») на онтогенетическое развитие человека. Действительно, человеческое

приспособление к условиям существования принципиально отличается от приспособительного поведения животных, обладает большей гибкостью и изобретательностью. Процесс адаптации человека к действительности происходит под контролем сознания. Причём каждый человек в силу своих индивидуальных психологических особенностей (тип нервной системы, жизненный опыт и т.д.) имеет индивидуальные приспособительные механизмы, а, следовательно, и свой типа адаптации.

В понимании сущности адаптации человека к новым условиям в отечественной психолого-педагогической литературе наметилось несколько основных подходов. Д.А. Андреева считает, что «адаптация означает приспособление, приурочивание индивида к новым условиям, вживания в них».

Такие авторы, как Б.Г. Рубин, Ю.С. Колесников определяют это понятие как «процесс активного овладения социальными ролями».

Школа с первых дней ставит перед ребенком ряд заданий, которые требуют мобилизации его интеллектуальных и физических сил. Привыкнуть к тому, что в одном положении необходимо выдержать 4 урока, научиться не отвлекаться, следить за мыслью учителя и выполнять инструкции учителя это крайне трудно для шестилеток. А еще необходимо научиться управлять своими эмоциями и правильно общаться и с одноклассниками и учителем. От положительного прохождения адаптации первоклассника зависит комфортность его пребывания в школе, отношение к учебе.

Дальнейшая успешность ученика во многом будет зависеть от того, как он начнёт учиться. Поэтому проблема адаптации первоклассников к школе не теряет своей актуальности, требуя постоянного пристального внимания и дальнейшего раскрытия.

Термин «адаптация» произошел от позднелатинского «*adaptio*» (приспособление) и первоначально широко использовался в биологических

науках для описания феномена и механизмов приспособительного поведения индивидов в животном мире, эволюции различных форм жизни.

Адаптация – это процесс, а так же результат приспособления строения и функции организмов и их органов к условиям среды обитания.

С философской точки зрения, адаптация – приспособление. Приспособление – изменение живого существа под воздействием внешней среды и результат этого изменения. Приспособление является непосредственным, если оно вызвано воздействием самих условий существования как таковых, и косвенным, если то, что не приспособлено к данным условиям, уничтожается путём отбора, а то, что приспособлено, «сохраняется». Приспособление является функциональным, если изменения жизнедеятельности организма способствуют изменению форм существования; обоюдным, если два различных организма или органа приспособляются друг к другу; пассивным, если в организме происходят изменения без его участия; активным, если приспособление имеет место благодаря деятельности организма; активистским, если среда изменяется под воздействием субъекта в целях его приспособления.

Способность живых существ приспособляться к условиям изменяющейся среды очень различна и может совсем отсутствовать. Превосходство человека над другими живыми существами и состоит как раз в том, что он обладает наибольшей способностью к приспособлению.

В социологии приспособление – это способность и стремление человека «принимать участие» в том, что делают другие, и подражать их движениям, жестам, мимике, манерам и поведению. Приспособление есть общение с другими «при осознании различия», без чего было бы невозможно существование отдельной личности и социальных групп.

С точки зрения психологии адаптация – приспособление строения и функций организма, его органов и клеток к условиям среды. Процессы адаптации направлены на сохранение гомеостаза. Понятие адаптация широко

применяется в качестве теоретического понятия в тех психологических концепциях, которые, подобно гештальтпсихологии и теории интеллектуального развития швейцарского психолога Ж. Пиаже, трактуют взаимоотношения индивида и его окружения как процессы гомеостатического уравнивания. Сдвиги, сопровождающие адаптацию затрагивают все уровни организма: от молекулярного до уровней психологической регуляции деятельности. Решающую роль в успешности адаптации к экстремальным условиям играют процессы тренировки, функциональное, психическое и моральное состояние индивида.

Определение понятия «адаптация» представляет собой сложную философскую и методологическую проблему.

Физическая адаптация продолжается от двух до шести месяцев. В течение 2 - 3 недель организм ребенка на любые новые нагрузки отвечает значительной напряженностью всех систем. Поэтому возможны обострения хронических заболеваний, повышенная утомляемость.

Специфическое представление об адаптации прослеживается в работах У. Джемса, в его исследовании трансперсонального опыта. Автор считал, что некоторые различия, которые мы производим между собой и окружающим миром, условны, поэтому возможны различные приспособительные реакции в зависимости от состояния личного сознания и способности к селективности, т.е. выбора того, что для индивидуума значимо в настоящий момент. Поэтому процесс адаптации является непрерывным и зависит от того, в каких границах воспринимает себя индивидуум.

Нормальное бодрствующее сознание является лишь одним типом сознания, вокруг которого существуют совершенно иные потенциальные формы сознания. В этом подходе заложены основы изучения идентичности как критерия и возможного фактора адаптации. Психология сознания Джемса заложила основы изучения восприятия человеком своего места в социальном мире, концепцию осмысления личностью своей самотождественности, своих

границ и места в мире. Он сформулировал вопрос, который определил дальнейшее направление исследований идентичности: «Может ли человек утром, вставая с постели, сказать, что он тот же самый, кто ложился вечером спать?» В концепции Джемса процесс адаптации связан с идентичностью, которая является одним из личностных оснований, помогающих человеку сохранить самоуважение и целостность его Я.

В психологических работах исследуются различные виды адаптации, свойственные определенной профессиональной, социокультурной сфере, особенностям деятельности человека. Явление адаптации в психологии рассматривается на различных уровнях: групповом и личностном, с позиции «человек - среда», с точки зрения социального окружения человека, взаимодействия и взаимопроникновения различных культурных общностей и т.д.. Например, выделяют виды адаптации по характеру протекания (нормальная, девиантная, патологическая); по отнесенности к содержанию деятельности (адаптация в учебной, трудовой, игровой деятельности); по отношению к типу культуры (межкультурная, межэтническая адаптация) и т.д.

Виды выделяются также в зависимости от длительности, сложности и направленности процесса приспособления, в отношении к индивидуальным или социальным психическим явлениям и т.д. Например, сенсорная адаптация означает приспособительное изменение чувствительности к интенсивности действующего на орган чувств раздражителя. Социальная адаптация означает процесс и результат активного приспособления индивида к условиям социальной среды.

В представлениях о видах адаптации также прослеживается влияние основных психологических направлений: адаптационные механизмы на разных уровнях когнитивного развития; ситуативная и общая адаптация и т.д.

Исследование основных функций адаптационных процессов восходит к представлениям о значении адаптации в биологических науках, в частности, в связи с изучением стресса. Физиологические функции адаптации связаны с представлениями о повышении устойчивости организма к неблагоприятным факторам среды. Адаптационные реакции организма на неблагоприятные воздействия легли в основу изучения адаптационного синдрома. Согласно Селле, адаптационный синдром включает в себя совокупность адаптационных реакций организма, которые, выполняя защитную функцию, возникают в ответ на значительные по силе и продолжительности неблагоприятные воздействия.

По мнению Ф.Б. Березина, благодаря процессу адаптации достигается оптимизация функционирования систем организма и сбалансированность в системе «человек - среда». Автор пришел к такому выводу, рассматривая возможности адаптивных механизмов, выработанных в процессе эволюции и обеспечивающих возможность существования организма в постоянно изменяющихся условиях среды. Аналогичный подход развивает А.В. Сухарев, согласно которому процессы адаптации направлены на достижение подвижного равновесного состояния системы путем противодействия влиянию внутренних и внешних факторов, нарушающих это равновесие.

Некоторые исследователи отмечают биполярный смысл адаптации, ее разнообразие в зависимости от ситуации: от тех, в которых индивиды справляются со своей жизнью успешно, до тех, в которой они не способны вписаться в новое общество. Это означает, что адаптация может привести или не привести к взаимному соответствию индивидов и среды, она может включать в себя не только приспособление, но и сопротивление, и попытки изменить свою среду или измениться взаимно.

Проведенный анализ основных подходов к исследованию адаптации показал, что все они внесли свою лепту в изучение адаптации. Но в каждом подходе наблюдается своеобразное видение ее природы, функции, критериев

успешности. Адаптация рассматривается как процесс или состояние (необихевиоризм), как адекватная продуктивная результативность (интеракционизм), как соотношение изменений среды и личности (психоанализ).

Практически все авторы рассматривают адаптацию как процесс приспособления к различным состояниям внешней среды, в ходе которого приобретаются новые качества или свойства. В этом подчеркивается активность адаптивных процессов, которые постоянно сопровождают жизнь человека и способствуют его выживанию в различных условиях. Важно подчеркнуть, что адаптация связана со многими важными особенностями личности, такими как познавательные, мотивационные, ценностные.

Учитывая направленность нашего исследования на процессы адаптации к новой социокультурной среде, для нас наибольшую значимость представляют подходы, в которых рассматриваются особенности приспособления человека к условиям новой социокультурной среды, а именно социально-психологическая и ее более частный вид - межкультурная адаптация.

Таким образом, адаптация - процесс и результат внутренних изменений, внешнего активного приспособления и самоизменения индивида к новым условиям существования.

Первый год обучения определяет порой всю последующую школьную жизнь ребенка, в этот период школьник под руководством взрослых совершает чрезвычайно важные шаги в своем развитии. В связи с этим, необходимо знать психологические особенности первоклассников к условиям обучения.

1.2. Психологические особенности адаптации первоклассников к условиям обучения

Начало обучения в школе — один из наиболее сложных периодов в жизни ребенка не только в социальном, психологическом, но и в физиологическом плане. Изменяется вся жизнь ребенка — новые контакты; новые условия определяются, прежде всего, тем, что школа с первых дней ставит перед ребенком целый ряд задач, несвязанных непосредственно с предшествующим опытом, требует максимальной мобилизации интеллектуальных, эмоциональных, физических резервов.

Переход от дошкольного детства к школьной жизни — один из переломных моментов в психическом развитии человека. Ведущая деятельность дошкольника — игра. Она является добровольным занятием ребенка: хочет — играет, не хочет — не играет. Переступив порог школы, ребенок должен перейти к деятельности учения. Именно эта деятельность должна быть теперь ведущей для ребенка. Но эта деятельность предъявляет принципиально новые требования к нему по сравнению с игровой.

Младший школьный возраст связан с переходом ребенка к систематическому школьному обучению. Начало обучения в школе ведет к коренному изменению социальной ситуации развития ребенка. Он становится «общественным» субъектом и имеет теперь социально значимые обязанности, выполнение которых получает общественную оценку. Вся система жизненных отношений ребенка перестраивается и во многом определяется тем, насколько успешно он справляется с новыми требованиями. Основной деятельностью школьного детства является учебная, в ходе которой ребенок не только осваивает навыки и приемы получения знаний, но и обогащается новыми смыслами, мотивами и потребностями, овладевает навыками социальных взаимоотношений.

Л. С. Выготский в своей работе «Детская психология» [4] рассмотрел динамику переходов от одного возраста к другому. Переход ребенка от

дошкольного к младшему школьному возрасту сопровождается развитием нормального возрастного кризиса развития — кризиса 7 лет. В жизни ребенка наступает переломный момент.

Возникает необходимость достаточно резкой смены игровой деятельности на учебную. По мнению Д. Б. Эльконина, на основе этой новой деятельности развиваются основные психологические новообразования: в центр сознания выдвигается мышление и становится доминирующей психической функцией, и начинает определять постепенно и работу всех других психических функций (памяти, внимания, восприятия).

С развитием мышления другие функции тоже интеллектуализируются и становятся произвольными [8].

Развитие мышления способствует появлению нового свойства личности ребенка — рефлексии, то есть осознания себя, своего положения в семье, классе, оценка себя как ученика: хороший — плохой. Эту оценку «себя» ребенок черпает из того, как относятся к нему окружающие, близкие люди. Согласно концепции известного американского психолога Э. Эриксона, в этот период у ребенка формируется такое важное личностное образование, как чувство социальной и психологической компетентности или при неблагоприятных условиях — социальной и психологической неполноценности [9].

Начинается довольно строгая регламентация по времени всего распорядка дня. На отдых как таковой времени почти не остается, очень большая доля нагрузки приходится на умственную работу. Открывается значение новой социальной позиции — позиции школьника. Формирование соответствующей внутренней позиции коренным образом меняет самосознание ребенка. Основным симптомом кризиса семи лет является потеря непосредственности. Обычным явлением для данного кризиса является манерность, искусственная натянутость поведения. Также может

появиться замкнутость, неуправляемость, раздражительность. Нередкими становятся беспричинные вспышки гнева.

Наряду с обострившейся агрессивностью может проявиться диаметрально противоположное ей явление — излишняя застенчивость, пассивность. Включение в учебную деятельность связано с новым типом отношений ребенка, как в семье, так и в школе. Дома, с одной стороны, к его жизни, его занятиям более уважительное отношение, чем к дошкольным играм. Одновременно к нему предъявляются более строгие требования. В школе главное лицо — это учитель. От него исходят все основные требования. Отношения с учителем совсем не похожи на отношения с родителями и с воспитателем детского сада.

Первое время учитель для первоклассника — чужой человек, и ребенок невольно испытывает страх, робость перед ним. Отношения с другими учениками тоже вначале не так просты: нет знакомых детей, нет друзей, с которыми ребенок привык общаться. В садике ученики первого класса были старшими, в школе стали малышами. Не все дети легко проходят период адаптации к школьной жизни. Некоторые первоклассники чувствуют себя скованно; другие — наоборот, бывают перевозбуждены, трудно управляемы. Главная задача учителя — завоевать доверие учащихся, создать атмосферу доброжелательности, справедливости. При правильном отношении учителя через полтора-два месяца дети адаптируются к новым требованиям. Учитель становится для учеников главным лицом; его рекомендации, его пожелания не подлежат сомнению; даже отношение к другим ученикам опосредуется отношением к ним учителя.

В. С. Мухина [6] утверждает, что младшему школьному возрасту свойственна общая сензитивность к воздействию окружающих условий жизни, что содействует развитию адаптационных форм поведения, рефлексии и психических функций. В этот период жизни начинается процесс саморазвития личности за счет развития структур сознания ребенка,

своеобразная «закладка» мотивов самосовершенствования и самоопределения ребёнка, возникает потребность в самооценке как основе формирования самопознания и внутренней позиции личности, правда, еще с ориентацией на авторитет внешней оценки. Для этого возраста характерно «образное схватывание культурных норм и ценностей», становление круга интересов и черт индивидуальности, укрепление устойчивой потребности в автономности душевной жизни и ее сбережении.

М. В. Соболева утверждает, что характерными для младшего школьного возраста являются имитации чьего-либо поведения. Чаще имитируется поведение значимого взрослого, достигшего определенного успеха, причем в первую очередь обращается внимание на внешнюю сторону. При недостаточной критичности и несамостоятельности в суждениях такой образец для подражания может оказать негативное влияние на поведение ребенка. Нередко дети младшего школьного возраста отличаются низкой самооценкой, неуверенностью в себе, которая часто маскируется повышенной конфликтностью, агрессивностью [7].

В понятии социальной адаптации младшего школьника можно выделить две подструктуры: адаптация ребенка к новой для него учебной деятельности и его социально-психологическая адаптация в новом школьном коллективе. Механизмы адаптации первоклассника к школе имеют многообразие аспектов: физиологический, социальный, психологический и др. Согласно М. М. Безруких, процесс физиологической адаптации ребёнка к школе можно разделить на три основных этапа (фазы), каждый из которых имеет свои особенности и характеризуется различной степенью напряжения функциональных систем организма [2].

Первый этап — ориентировочный, характеризующийся бурной реакцией и значительным напряжением практически всех систем организма. Этот этап длится 2–3 недели. Второй этап — неустойчивое приспособление, когда организм ищет и находит какие-то оптимальные варианты реакций на

эти воздействия. На втором этапе затраты снижаются, бурная реакция начинает затихать. Третий этап — период относительно устойчивого приспособления, когда организм находит наиболее подходящие варианты реагирования на нагрузку, требующие меньшего напряжения всех систем. Возможности детского организма далеко не безграничны, а длительное напряжение и связанное с ним переутомление могут стоить организму ребенка здоровья. Продолжительность всех трех фаз адаптации — приблизительно 5–6 недель, а наиболее сложным является первый месяц. Н. С. Аминникова считает, что первые недели обучения характеризуются, прежде всего, достаточно низким уровнем и неустойчивостью работоспособности, очень высоким уровнем напряжения сердечно-сосудистой системы, а так же низким показателем координации (взаимодействия) различных систем организма между собой. По интенсивности и напряженности изменений, происходящих в организме ребенка в процессе учебных занятий в первые недели обучения, учебную нагрузку можно сравнить с воздействием на взрослый, хорошо тренированный организм экстремальных нагрузок. Только на 5–6 неделе обучения постепенно нарастают и становятся более устойчивыми показатели работоспособности, снижается напряжение основных жизнеобеспечивающих систем организма, т. е. наступает относительно устойчивое приспособление ко всему комплексу нагрузок, связанных с обучением. Однако по некоторым показателям эта фаза относительно устойчивого приспособления затягивается до 9 недель.

И хотя считается, что период острой физиологической адаптации организма к учебной нагрузке заканчивается на 5–6 неделе обучения, весь первый год можно считать периодом неустойчивой и напряженной регуляции всех систем организма. Успешность процесса адаптации во многом определяется состоянием здоровья ребенка, психологической готовностью к обучению. В своих работах Э. М. Александровская и М. М. Безруких

выделяют группы учащихся, у которых проявляется легкая адаптация, средней тяжести и тяжелая. При легкой адаптации учащиеся в течение двух месяцев вливаются в коллектив, осваиваются в школе, приобретают новых друзей. У них почти всегда хорошее настроение, они спокойны, доброжелательны, добросовестны и без видимого напряжения выполняют все требования учителя.

Иногда у них все же отмечаются сложности либо в контактах с детьми, либо в отношениях с учителем, так как им еще трудно выполнять все требования правил поведения. Но к концу октября трудности, как правило, преодолеваются. При более длительном периоде адаптации дети не могут принять новую ситуацию обучения, общения с учителем, детьми. Они могут играть на уроках, выяснять отношения с товарищем, они не реагируют на замечания учителя или реагируют слезами, обидами. Как правило, эти дети испытывают трудности и в усвоении учебной программы. У этих детей адаптация заканчивается к концу первого полугодия. И у отдельных детей адаптация связана со значительными трудностями. У них отмечаются негативные формы поведения, резкое проявление отрицательных эмоций, они с большим трудом усваивают учебные программы. На таких детей чаще всего жалуются учителя, что они «мешают» работать в классе.

При адаптации средней тяжести нарушения самочувствия и здоровья более выражены и могут наблюдаться в течение первого полугодия, что можно считать закономерной реакцией организма на изменившиеся условия жизни. Дети не могут принять ситуацию обучения, общения с учителем, детьми. Как правило, эти дети испытывают трудности в усвоении учебной программы. Лишь к концу первого полугодия реакции этих детей становятся адекватными школьным требованиям. У части детей адаптация к школе проходит тяжело. При этом значительные нарушения в состоянии здоровья нарастают от начала к концу учебного года, и это свидетельствует о непосильности учебных нагрузок и режима обучения для организма данного

первоклассника. Именно на таких детей чаще всего жалуются учителя, родители. Постоянные неуспехи в учебе, отсутствие контакта с учителем создают отчуждение и отрицательное отношение сверстников. Среди этих детей могут быть те, кто нуждается в специальном лечении — ученики с нарушениями психоневрологической сферы, но могут быть и ученики, не готовые к обучению.

Если вовремя не разобраться в причинах плохого поведения, не скорректировать затруднения адаптации, то все вместе может привести к срыву, дальнейшей задержке в развитии и неблагоприятно отразиться на состоянии здоровья ребенка. Так или иначе, плохое поведение — сигнал тревоги, повод внимательнее посмотреть на ученика и вместе с родителями разобраться в причинах трудности адаптации к школе. Задача учителя — определить систему сопровождения адаптации первоклассника к школьной жизни [3].

Р. В. Овчарова утверждает, что на течение адаптации первоклассников оказывают влияние различные факторы. К числу наиболее благоприятных факторов она относит следующие: — адекватную самооценку своего положения ребенком; — правильные методы воспитания в семье; — отсутствие в семье конфликтных ситуаций; — благоприятный статус в группе сверстников и т. д. К числу неблагоприятных факторов, влияющих на адаптацию к школе, относит следующие:

- неправильные методы воспитания в семье;
- функциональную неготовность к обучению в школе;
- неудовлетворенность в общении со взрослыми;
- неадекватное осознание своего положения в группе сверстников и т.д.

Таким образом, начало обучения ребенка в школе — сложный и ответственный этап в его жизни. Психологи отмечают, что дети 6–7 лет переживают психологический кризис, связанный с необходимостью адаптации к школе. Во-первых, меняется социальная позиция ребенка: из

дошкольника он превращается в ученика. У него появляются новые и сложные обязанности: делать уроки, приходить вовремя в школу, быть внимательным на уроках, дисциплинированным и т. п. Во-вторых, у ребенка происходит смена ведущей деятельности. До начала обучения в школе дети заняты преимущественно игрой. С приходом в школу они начинают овладевать учебной деятельностью.

Основное психологическое различие игровой и учебной деятельности состоит в том, игровая деятельность является свободной, а учебная деятельность построена на основе произвольных усилий ребенка. В-третьих, важным фактором психологической адаптации ребенка к школе выступает его социальное окружение. От отношения учителя к ребенку зависит успешность его дальнейшего обучения в школе. Успешность адаптации ребенка к школе зависит еще и от того, насколько прочно он смог утвердить свою позицию в классе среди сверстников. В-четвертых, одной из острых проблем выступает проблема сдерживания двигательной активности инициативного ребенка и, наоборот, активизация вялых и пассивных детей. От того, как пройдет адаптация у первоклассника на первом году обучения, во многом зависит работоспособность и успеваемость в последующие годы.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что показатели успешной адаптации первоклассников к школьному обучению, можно определить по таким критериям как школьная мотивация, т.к от нее зависит развитие познавательных интересов. Первокласснику необходимо произвольно управлять своим поведением, познавательной деятельностью, что становится возможным при сформированной иерархической системе мотивов; школьная тревожность, особое внимание она привлекает потому, что выступает ярчайшим признаком школьной дезадаптации ребенка, отрицательно влияя на все сферы его жизнедеятельности: не только на учебу, но и на общение, в том числе и за пределами школы, на здоровье и общий уровень психологического благополучия; уровень саморегуляции первоклассника является

важным критерием, поскольку формируется новый тип его деятельности - активная познавательная деятельность, когда он не просто интересуется чем-то, а может исследовать этот вопрос и довести знания по нему до такого уровня, который требуется для реального осуществления деятельности.

1.3. Анализ подходов к психолого-педагогическому сопровождению первоклассников в адаптационный период

Анализ современной психолого-педагогической литературы показывает, что понятия сопровождение, психолого-педагогическое сопровождение, сопровождение развития являются одними из самых актуальных, но и менее разработанных в отечественной и зарубежной науке. При этом многие авторы (А.С.Галанов, Т.А.Ильина, Г.К.Кислица, Н.В.Чистоклетова и др.) рассматривают сущность сопровождения через категорию помощь, которая по природе своей должна строиться, исходя из имеющихся возможностей, задатков ребенка и реальной ситуации конкретного этапа его развития

Термин «сопровождение» сегодня прочно вошел в отечественную науку и практику работы, он активно используется в различных направлениях педагогики и психологии. Однако, до сегодняшнего дня, нет единой трактовки этого термина, более того, наряду с ним используются такие близкие по смыслу и содержанию понятия как «психологическая поддержка», «содействие» (К. Гуревич, И. В.Дубровина, Э. Верник, Ю.Г.Крылова, И.В. Макарова, Х. Лийметс, Ю. Сыэрда), «со-бытие» (В. Слободчиков), «со-работничество» (С. Хорунжий), «психологическое обеспечение» (А.А.Деркач Т.В.Шеломова и др.), «психологическое или социально-психологическое сопровождение» (Г.Л.Бардиер, М.Р.Битянова, А.В Волосников, В.С.Мухина, Н.Г.Осухова, Ю.В.Слюсарев).

Сопровождение понимают как деятельность, обеспечивающую создание условий для принятия субъектом развития оптимального решения в различных ситуациях жизненного выбора.

Психолого-педагогическое сопровождение образовательной деятельности всегда персонифицировано и направлено на конкретного обучающегося, даже если педагог работает с группой. Субъектами психолого-педагогического сопровождения индивидуальной образовательной деятельности обучающегося являются: медицинские работники и другие специалисты; классный руководитель; психолог; социальный педагог; родители и родственники ученика [48].

Объектом школьной психологической практики выступает обучение и психологическое развитие ребенка в ситуации школьного взаимодействия, предметом – социально-психологические условия успешного обучения и развития. Методом и идеологией работы школьного психолога является сопровождение. И означает это для нас следующее [32].

Во-первых, следование за естественным развитием младшего школьника на данном возрастном и социокультурном этапе онтогенеза. Сопровождение первоклассника опирается на те личностные достижения, которые реально есть у обучающегося.

Во-вторых, создание условий для самостоятельного творческого освоения младшим школьником системы отношений с миром и самим собой, также для совершения каждым первоклассником лично важных жизненных выборов. Внутренний мир ребенка автономен и независим. Взрослый может сыграть важную роль в становлении и развитии этого уникального мира.

В-третьих, в идее сопровождения последовательно осуществляется принцип вторичности его форм и содержания по отношению к социальной и учебно-воспитательной среде жизнедеятельности младшего школьника. Психологическое сопровождение, осуществляемое школьным психологом, не ставит собственной целью активное направленное действие на те социальные условия, в которых живет первоклассник, и ту систему обучения и воспитания, которую выбрали для него родители [12].

В-четвертых, психологическое сопровождение первоклассника в школе в большей степени осуществляется педагогическими средствами, через педагога и традиционные школьные формы учебного и воспитательного взаимодействия [12].

М.Р. Битяновой, сопровождение рассматривается как процесс, как целостная деятельность практического школьного психолога, в рамках которой могут быть выделены три обязательных взаимосвязанных компонента:

1. Систематическое отслеживание психолого-педагогического статуса обучающегося и динамики его психического развития в процессе школьного обучения. Предполагается, что с первых минут нахождения ребенка в школе, начинает бережно и конфиденциально собираться и накапливаться информация о различных сторонах его психической жизни и динамике развития.

2. Создание социально-психологических условий для развития личности учащихся и их успешного обучения. На основе данных психодиагностики разрабатываются индивидуальные и групповые программы психологического развития ребенка, определяются условия его успешного обучения.

3. Создание специальных социально-психологических условий для оказания помощи детям, имеющим проблемы в психологическом развитии, обучении. Данное направление деятельности ориентировано на тех школьников, у которых выявлены определенные проблемы с усвоением учебного материала, социально принятых форм поведения, в общении с взрослыми и сверстниками, психическом самочувствии и прочее [11].

В соответствии с этими основными компонентами процесса сопровождения выделяется несколько важнейших направлений практической деятельности школьного психолога в рамках процесса сопровождения: школьная прикладная психодиагностика, развивающая и психокоррекционная деятельность, консультирование и просвещение

педагогов, школьников и их родителей, социально-диспетчерская деятельность [46].

Сопровождение – это определенная идеология работы, это самый первый и самый важный ответ на вопрос, зачем нужен психолог.

Целью психолого-педагогического сопровождения является создание социально-психологических условий для развития личности первоклассников и их успешного обучения.

В ходе психолого-педагогического сопровождения решаются следующие задачи:

- систематически отслеживать психолого-педагогический статус первоклассника и динамику его психологического развития в процессе школьного обучения;
- формировать у обучающихся способности к самопознанию, саморазвитию;
- создать специальные социально-психологические условия для оказания помощи первоклассникам, имеющим проблемы в психологическом развитии, обучении.

Основные направления деятельности школьной психологической службы:

Диагностико-коррекционная (развивающая) работа – выявление особенностей психического развития младшего школьника, сформированности определенных психологических новообразований, соответствия уровня развития умений, знаний, навыков, личностных и межличностных образований возрастным ориентирам и требованиям общества.

Психологическое консультирование – помощь в решении тех проблем, с которыми к психологу обращаются учителя, обучающиеся, родители.

Психологическое просвещение – приобщение педагогического коллектива, обучающихся и родителей к психологической культуре.

Первые диагностические измерения сформированности универсальных учебных действий проводятся при поступлении ребенка в школу. Самоопределение, смыслообразование и нравственно-этическая ориентация определяют личностную готовность к обучению ребенка в школе.

I этап (1 класс) – поступление ребенка в школу. Оно начинается в марте – апреле месяце одновременно с записью детей в школу и заканчивается в начале сентября. В рамках этого этапа предполагается:

- 1.Проведение психолого-педагогической диагностики, направленной на определение школьной готовности ребенка. Как правило, диагностика состоит из двух составных частей.

- 2.Проведение групповых и индивидуальных консультаций родителей будущих первоклассников. Групповая консультация в форме родительского собрания – это способ повышения психологической культуры родителей, рекомендации родителям по организации последних месяцев жизни ребенка перед началом школьных занятий.

- 3.Групповая консультация педагогов будущих первоклассников, носящая на данном этапе общий ознакомительный характер.

- 4.Проведение психолого–педагогического консилиума по результатам диагностики, основной целью которого является выработка и реализация подхода к комплектованию классов, динамика личностного развития педагогов, показателем которой является положительное самоопределение, мотивационная готовность к реализации нового ФГОС в 1 классе.

II этап – первичная адаптация первоклассников к школе. Без преувеличения его можно назвать самым сложным для детей и самым ответственным для взрослых. В рамках данного предполагается:

- 1.Проведение консультаций и просветительской работы с родителями первоклассников, направленной на ознакомление взрослых с основными задачами и трудностями периода первичной адаптации, тактикой общения и помощи детям.

2.Проведение групповых и индивидуальных консультаций педагогов по выработке единого подхода к отдельным детям и единой системе требований к классу со стороны различных педагогов, работающих с классом.

3.Организация методической работы педагогов, направленной на построение учебного процесса в соответствии с индивидуальными особенностями и возможностями школьников, выявление в ходе диагностики и наблюдения за детьми в первые недели обучения.

4.Организация психолого-педагогической поддержки школьников.

5.Основной формой ее проведения являются различные игры. Подобранные и проводимые в определенной логике они помогают детям быстрее узнать друг друга, настроить на предъявляемую школой систему требований, снять чрезмерное психическое напряжение, формировать у детей коммуникативные действия, необходимые для установления межличностных отношений, общения и сотрудничества, оказать помощь учащимся в усвоении школьных правил.

6.Организация групповой развивающей работы с детьми, направленная на повышение уровня их школьной готовности, социально-психологическую адаптацию в новой системе взаимоотношений.

III этап – психолого-педагогическая работа с первоклассниками, испытывающими трудности в школьной адаптации. Работа в этом направлении осуществляется у первоклассников и предполагает следующее:

1.Проведение психолого-педагогической диагностики, направленной на выявление групп школьников, испытывающих трудности в формировании универсальных учебных действий.

2.Индивидуальное и групповое консультирование и просвещение родителей по результатам диагностики.

3.Просвещение и консультирование педагогов по вопросам индивидуальных и возрастных особенностей учащихся. Групповая и

индивидуальная просветительская работа по проблеме профилактики профессиональной деформации;

4. Организация педагогической помощи детям, испытывающим различные трудности в обучении и поведении с учетом данных психодиагностики.

5. Организация групповой психологической коррекционной работы со школьниками, испытывающими трудности в обучении и поведении.

6. Аналитическая работа, направленная на осмысление результатов проведенной в течение полугодия и года в целом работы.

Таким образом, психолого-педагогическое сопровождение первоклассников в адаптационный период – это профессиональная деятельность взрослых, взаимодействующих с ребенком в школьной среде. Ребенок, приходя в школу и погружаясь в школьную среду, решает свои определенные задачи, реализует свои индивидуальные цели психического и личностного развития, социализации, образования и др. Сопровождающая работа находящихся рядом с ним взрослых направлена на создание благоприятных социально-психологических условий для его успешного обучения, социального и психологического развития.

Выводы по первой главе

Проанализировав психолого-педагогическую литературу, мы пришли к следующим выводам:

1. Адаптация — это процесс приобщения личности к условиям окружающего мира. Придя в первый класс ребенок попадает в новый мир, в его жизни появляются новые значимые люди и требования.

2. При психологическом анализе особенностей адаптации первоклассников мы пришли к следующим выводам:

- В садике старшие дошкольники были самыми взрослыми и чувствовали себя на высоте, придя в первый класс, они стали самыми маленькими.

- В садике у ребенка много свободного времени, в школе строгий порядок.

- В садике у ребенка ведущая деятельность – игровая, а в школе – учебная.

- В школе строгие требования.

- Придя в первый класс вокруг ребенка появляется много новых людей.

3. Адаптационный период проходит по разному, одним детям нужно 2 месяца, другим полгода.

4. Целью адаптационного процесса является адекватное включение первоклассника в новую социальную ситуацию.

Глава 2. Опыт — поисковая работа по реализации психолого-педагогического сопровождения первоклассников в адаптационный период

2.1. Организация и методы исследования. Результаты первичной диагностики

Цель опытно-экспериментальной работы – разработать и проверить эффективность программы психолого-педагогического сопровождения учащихся первых классов в период адаптации к школьному обучению.

Задачи:

1. Провести диагностику учащихся по выбранным методикам.
2. Разработать и проверить эффективность программы психолого-педагогического сопровождения учащихся первых классов в период адаптации к школьному обучению.
3. Провести повторную диагностику.

Сроки проведения эмпирического исследования:

1. Этап констатирующего эксперимента с 16.09.2019 по 25.09.2019
2. Этап формирующего эксперимента с 30.09.2019 по 25.12.2019
3. Этап контрольного эксперимента с 13.01.2020 по 24.01.2019

Опытно-экспериментальная работа проходила на базе Муниципального автономного образовательного учреждения средняя общеобразовательная школа № 46, г. Екатеринбурга.

Описание выборки: в исследовании принимали участие 50 учеников 1х классов (1 «Б», 1 «В»).

Исследование проводилось дважды: в начале учебного года и во втором полугодии.

В ходе эксперимента была создана благоприятная обстановка.

Заранее с учениками был проведен инструктаж, ученикам было сообщено, что писать свое имя не обязательно. Также ученикам сказали, что если они давали неверные ответы, то лучше свою работу не сдавать.

Для диагностики уровня школьной адаптации учащихся были подобраны три методики.

1) Психологическое исследование с помощью анкеты для определения школьной мотивации (Н.Г.Лусканова) [1]. Вопросы для анкеты представлены в приложении 1.

Ответы первоклассников на вопросы оценивались от 0 до 3 баллов (за отрицательный ответ ставится 0 баллов, за нейтральный – 1 балл, за положительный – 3 балла).

25-30 баллов – высокий уровень школьной адаптации;

20-24 –средний уровень;

15-19 баллов указывают на внешнюю мотивацию;

10-14 баллов низкая школьная мотивация;

9-0 баллов – школьная дезадаптация.

2) Проективная методика диагностики школьной тревожности (А.М.Прихожан).

Цель методики - изучить тревожность детей по отношению к ряду типичных для него жизненных ситуаций общения с другими людьми.

Экспериментальный материал составили два набора по 12 рисунков размером 18 x 13 см. Первый набор предназначен для девочек, второй – для мальчиков.

На рисунках изображены типичные для ребенка жизненные ситуации (приложение 2) .

Ситуации были разделены на 4 группы:

1) ситуации общения с родителями;

2) ситуации, которые связаны со школой;

3) ситуации общения, игры со сверстниками;

4) ситуации одиночества.

Инструкция для ребенка: рассмотри внимательно картинки, придумай к каждой рассказ, далее тебе нужно нарисовать лицо, эмоции. Например

грустное или веселое, а затем объясни, почему именно это лицо ты нарисовал.

Затем ребенку предъявлялись последовательно все картинки. Перед предъявлением каждой картинки вопрос повторялся: «Какое у девочки (мальчика) лицо? Почему у него такое лицо?».

Ответы детей записывались на бумажный носитель.

Всего было 10 рисунков (2-11). Первый и последний рисунок не оценивались, они нужны были для тренировки и для того, чтобы закончить задание.

После того, как все рисунки готовы, идет оценка результатов. Если ребенок сделал 7 грустных лиц, то его состояние является тревожным.

3) Методика «Мое настроение в школе».

Каждому ребенку давали карточки, на которых нарисовано три лица. (рис. 1).



Рис. 1 Карточка, используемая в методике «Мое настроение в школе»

Затем каждого ребенка просили показать:

1. Какое у тебя обычно бывает лицо, когда ты собираешься в школу? А когда идешь в школу?
2. Какое у тебя лицо на уроке математики (письма, чтения, рисования, физкультуры, труда)?
3. Какое у тебя лицо на переменах?
4. Какое у тебя бывает лицо, когда закончился последний урок? А когда идешь домой? и т.д.

Кроме этого, дополнительно на родительском собрании был проведен опрос родителей с целью выявления адаптации ребенка к школе.

Анкета для родителей представлена в приложении 3.

Анализ результатов первичной диагностики

После проведения выше представленных методик. Мы получили следующие показатели:

Высокий уровень школьной мотивации - 6 первоклассника (12%); хорошая школьная мотивация – 14 учеников (28%); положительное отношение к школе – 4 человека (8%); низкая школьная мотивация – 14 первоклассников (28%); негативное отношение к школе – 12 учеников (24%).

По результатам первичной диагностики получены следующие данные уровня школьной мотивации с помощью анкеты для определения школьной мотивации Н.Г. Лусканова (Рис.1)



Рис. 1 Уровень мотивации первоклассников на этапе первичной диагностики, %

Проанализировав полученные данные по методике, можно сделать вывод о том, что далеко не у всех детей положительное отношение к школе.

Для определения школьной тревожности, была использована проективная методика диагностики школьной тревожности (А.М.Прихожан).

На основании полученных результатов исследования уровня школьной тревожности были получены следующие показатели:

- 1) Ситуация общения с родителем – 12 первоклассников (24 %).
- 2) Ситуации, связанные со школой – 20 учеников (40 %).
- 3) Ситуация общения со сверстниками – 14 первоклассников (28 %).
- 4) Ситуация одиночества – 4 первоклассников (8%).

По результатам первичной диагностики мы составили для наглядности диаграмму (Рис.2)



Рис. 2 Уровень тревожности первоклассников по отношению к ряду типичных для него жизненных ситуаций общения с другими людьми на этапе первичной диагностики, %

Проанализировав ответы учеников по ситуациям, мы пришли к выводу, что тревогу у детей вызывают ситуации связанные со школой. У учеников возникают трудности в общении. Дети не умеют принимать знаки внимания, реагировать на несправедливую критику, реагировать на провоцирующее поведение со стороны других учеников, дети не умеют просить, что-то у одноклассников, не умеют отказывать, даже если им не хочется этого делать, не могут вступить в контакт с одноклассниками, стесняются выразить эмоции по отношению к ним.

Методика «Мое настроение в школе» позволила выявить эмоциональный фон развития первоклассников.

По результатам первичной диагностики на вопрос первокласснику «Какое у тебя обычно бывает лицо, когда ты собираешься в школу? А когда идешь в школу?», 16 (32%) обучающихся ответили, что хорошее, 10 (20%) первоклассников, что грустное, 24 (48%) первоклассников нейтральное (рис.3).

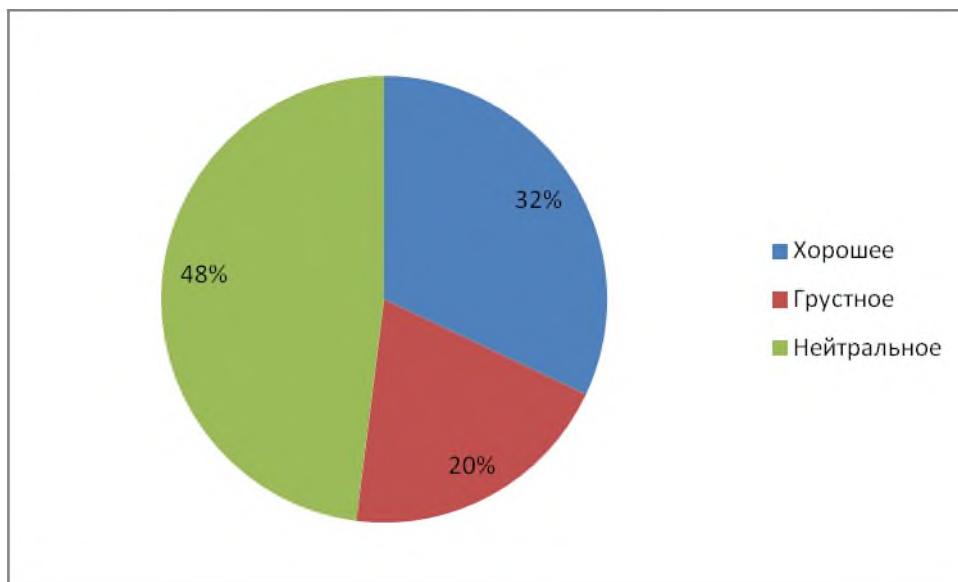


Рис. 3 Настроение, с которым первоклассники собираются и идут в школу, %

На всех уроках дети ведут себя по разному. Самыми трудными для учеников оказались уроки математики и письма. Из-за этого настроение на данных уроках плохое. Хорошее настроение у учеников, когда они приходят на уроки музыки, физкультуры.

Таким образом, можно сделать вывод, что дети не готовы к трудным предметам.

На вопрос «Какое у тебя лицо на переменах?» дети ответили следующим образом: 6 первоклассника, что нейтральное (12%), 10 обучающихся отметили грустное настроение (20%), 34 (68%) первоклассников дали ответ, что у них хорошее настроение (рис. 4),

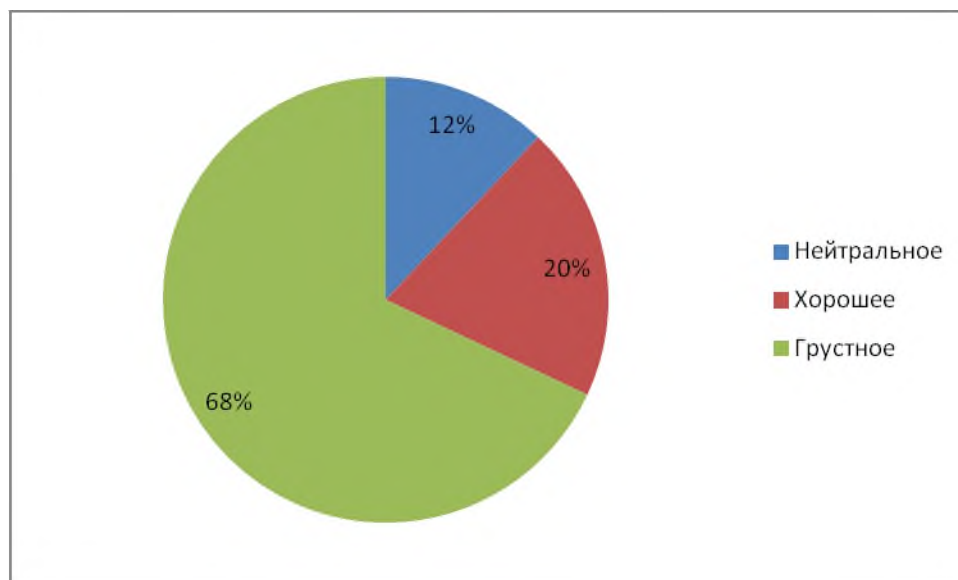


Рис. 4 Настроение первоклассников на переменах, %

И на вопрос «Какое у тебя бывает лицо, когда закончился последний урок?» большая часть 20 (40 %) детей ответили, что нейтральное, грустными уходят из школы 10 (20 %) первоклассника, с хорошим настроением уходят из школы 20 (40 %) ребенок (рис. 5)

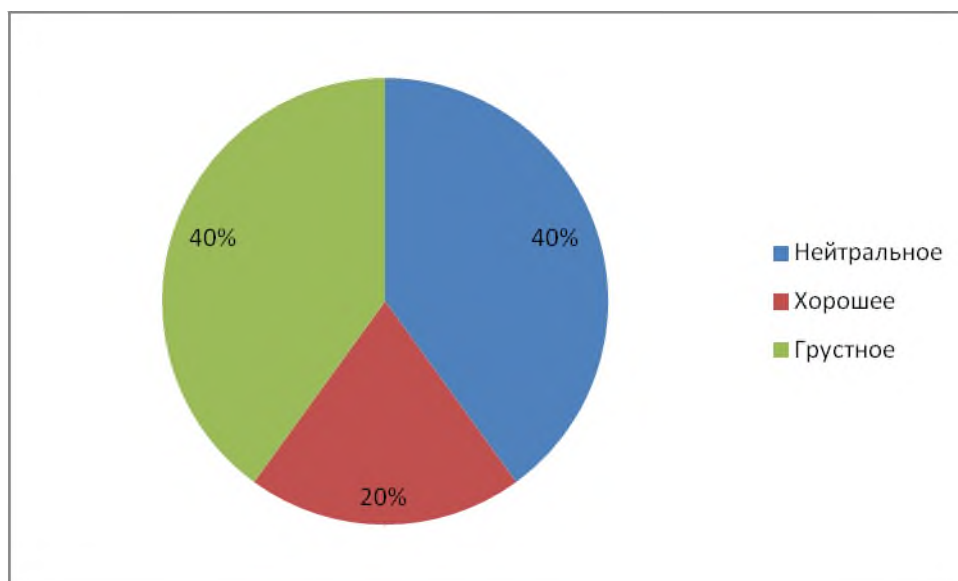


Рис. 5 Настроение первоклассников после уроков, %

Итак, по результатам первичной диагностики, около трети детей имеют низкую школьную мотивацию. Школьная тревожность, в первую очередь, вызвана ситуациями, связанными со школой и ситуациями общения

сверстниками, а эмоциональный фон у первоклассников отрицательно сказывается на учебную деятельность.

В связи с результатами исследования, полученными нами в ходе психодиагностического обследования первоклассников, возникает необходимость в разработке и апробации программы психолого-педагогического сопровождения первоклассников в адаптационный период.

2.2. Описание программы психолого-педагогического сопровождения первоклассников в адаптационный период

Для психолого-педагогическое сопровождение первоклассников в адаптационный период нами была разработана программа.

Цель данной программы - развитие у первоклассников школьной мотивации, снижения школьной тревожности и на снятие эмоционального напряжения.

Задачи:

1. Развить у первоклассников учебную мотивацию.
2. Снизить школьную тревожность у младших школьников.
3. Снять эмоциональное напряжение у первоклассников.

Структура занятия

Каждое занятие состоит из трех частей:

- Приветствие, представление домашнего задания. На данном этапе ведущий приветствует группу, предлагает участникам представить группе выполненное домашнее задание;
- Разминка. Включает в себя упражнения, способствующие активизации участников группы, созданию непринужденной, доброжелательной атмосферы, повышению сплоченности;
- Основное содержание занятия. Эта часть включает в себя лекции, игры, упражнения, задания, помогающие понять и усвоить главную тему занятия. В конце каждого упражнения предполагается рефлексия.

Участникам предлагается поделиться своими чувствами, впечатлениями, мнениями, поговорить о своем настроении.

– Заключительная часть, прощание. Эта часть включает в себя рассказ о домашнем задании. Участникам предлагается поделиться своими мыслями о пройденном занятии, высказать благодарности кому-либо из участников группы.

Этапы программы:

Подготовительный этап

Цель – создание благоприятных условий для работы с первоклассниками.

Задачи:

- ознакомить с правилами взаимодействия с классом.
- поднять эмоциональный тонус.
- снять общее напряжение.

Основной этап

Цель – формирование психологических свойств и умений, необходимого для успешного развития, обучения и общения на соответствующем этапе обучения.

Задачи:

- сформировать положительную школьную мотивацию;
- понизить тревожность обучающихся;
- снять эмоциональное напряжение.

Заключительный этап

Цель – подвести итоги программы, узнать состояние первоклассников

Задачи:

- проанализировать уровень сформированности школьной мотивации;
- узнать уровень тревожности;
- проверить эмоциональное состояние первоклассников.

Количество занятий – 1 раз в неделю. Продолжительность занятия – 35 мин, для предупреждения переутомления и сохранения оптимального уровня работоспособности первоклассника. Программа представлена ниже.

Блоки	Неделя	Занятие	Упражнения
I. Развитие школьной мотивации у первоклассников.	30.09.19 – 4.10.19	Занятий 1. Давайте познакомимся. Цель: Познакомить учеников друг с другом, с учителем, с психологом	Игра «Почтальон» Цель: запоминание имён. Игра «Займи мое место» Цель: запоминание имён, раскрепощение участников. Упражнение «Найди и коснись» Цель: развитие контактов между участниками, сплочение, доверие.
	7.10.19- 11.10.19	Занятие 2. Выработать доверительные отношения	Упражнение «Поздороваться за руку с максимальным количеством людей» Цель: Знакомство участников, установление контакта. Игра «Люди – к людям» Цель: снятие эмоционального напряжения.

		Упражнение «Запоминание имен» Цель: раскрепощение участников.
14.10.19- 18.10.19	Занятие 3. Цель: создание условий для формирования учебно-познавательной мотивации и положительного отношения к школе у первоклассников.	Игра. «Черный с белым не берите, да и нет не говорите!» Цель – развитие умения детей действовать по правилам, формирование произвольности действий, самоконтроля. <i>«Позитивные мысли»</i> Цель упражнения: развитие осознания сильных сторон своей личности. <i>«Школьные дела»</i> Цель упражнения: развитие положительного отношения к школе.
21.10.19- 25.10.19	Занятие 4. Цель: стимулирование положительных эмоциональных переживаний, связанных с процессом творчества, с целью повышения мотивации учащихся и их творческой	Упражнение «Я и моя школа». «Я и мои родители». «Я и мои друзья».

		активности участников.	
П.Снижение школьной тревожности у первоклассников.	11.11.19-15.11.19	Занятие 5. Проработка и снижение школьной тревожности первоклассников. Цель: вербализация содержания школьной тревожности.	<i>Игра «Путаница»</i> - Цель упражнения: снятие напряжения. "Воздушный шарик" Цель: снять напряжение, успокоить детей.
	18.11.19-22.11.19	Занятие 6. Разрядка школьной тревожности. Цель: вербализация и проработка школьной тревожности, повышение самооценки первоклассников.	Упражнение «Кто пройдет лучше?» Упражнение «Иностранец в школе», «Сочинение сказки». Упражнения «Новое и важное для меня».
	25.11.19-29.11.19	Занятие 7. Коррекция личностной тревожности. Цель: развить умения анализировать свои личностные особенности.	Упражнения: «Слушай команду». «Назови свои сильные стороны», «Как мы боремся с трудностями». «Новое и важное для меня».
	2.11.19-6.11.19	Занятия 8. Снижение уровня тревожности. Цель: создать условия для преодоления школьной тревожности первоклассников.	Упражнения: «Говорящие ладошки». «групповое животное», «Управление телом». упражнение «Мне сегодня».

III.Снятие эмоционального напряжения у первоклассников.	9.12.19-13.12.19	Занятие 9. Установление эмоционального контакта между всеми участниками занятий. Цель: снятие эмоционального напряжение первоклассника.	Упражнения: «Здравствуйте», игра «Назови себя»; игра «Змейка». «Флажок»; игры «Жучок», «На тропинке» Заключительная часть: Упражнения «Нарисуй облако своего настроения».
	16.12.19-20.12.19	Занятие 10. Освоение позитивных формул поведения и отношения первоклассника к себе и окружающим. Цель: осознание первоклассником своих эмоциональных переживаний.	Игры: «Расставить посты». «Запретное движение», «Змейка-2»; игра «Передай настроение», игра «Атомы и молекулы». Упражнения: «Понравилось – не понравилось».
	14.12.15-18.12.15	Занятие 11. Снятие психического напряжения и освоение приемов само расслабления. Цель: формирование способности понимать и передавать эмоциональное состояние другого человека при помощи жестов и мимики.	Упражнения: «Общий круг»; игра «Змейка-2». «Пингвины», «Солнышко и тучка»; игра «Инсценировка». «Нарисуй облако своего настроения».

	21.12.15- 25.12.15	Занятие 12. Коррекция эмоционального состояния первоклассника. Цель: освоение приемов снятия эмоционального и мышечного напряжения первоклассников.	Упражнения: «Поздороваться с соседом справа»; игра «Иголка и нитка». «Солнышко и тучка», игра «Пожалуйста»; игра «Напряжение - расслабление» «Нарисуй облако своего настроения», «Понравилось – не понравилось»; упражнение – прощание «До свидания».
--	-----------------------	---	--

Таким образом, по первому блоку - развитие школьной мотивации у первоклассников мы проводили четыре занятия. Приведенные нами занятия прошли на высоком уровне. У нас получилось создать атмосферу психологического комфорта в классе, создание условий для позитивного отношения к школе и стимулирование положительных эмоций, посредством творческой активности первоклассников. Все обучающиеся активно взаимодействовали друг с другом и учителем. Нам удалось настроить первоклассников на положительное отношение к учебному процессу.

В ходе второго блока (снижение школьной тревожности у первоклассников), нами были проведены 4 занятия. В процессе занятий, с помощью упражнений нам удалось: *вербализировать, проработать и тревожность у первоклассников*, снизить уровень негативных эмоций, связанных со школой. В течении работы обучающиеся активно взаимодействовали друг с другом. Каждая встреча отличалась позитивным

эмоциональным зарядом участников. Ниже представлена разработка занятий по данному блоку.

Основная часть: создание "Лесной школы". Сказка М.А. Панфиловой «Школьные правила». Психолог: А теперь, когда у всех хороший настрой, веселые лица, я предлагаю вам сесть удобно на ковер и послушать интересную сказку, которую я вам сейчас расскажу. Итак, жил-был ежик. Он был маленький, кругленький, серого цвета, с остреньким носиком и черными глазками-пуговками. На спине у ежика были самые настоящие колючки. Но он был очень добрым и ласковым, а жил ежик в школе. Да, в самой обыкновенной школе, где было много детей. Которых учили мудрые учителя. Как он сюда попал, ежик и сам не знал: может быть, его какой-то школьник принес для «живого уголка» еще крохотным, а может он, и родился в школе. Сколько ежик себя помнил, он всегда слышал школьные звонки, чувствовал теплые руки детей. Очень нравилось ежику, как проходили уроки. Вместе с детьми ежик учился писать, считать, изучал разные предметы. Конечно, это было незаметно для людей. Ну, бегают ежики, радуются жизни. А ежик мечтал... И мечтал он о том, что, когда вырастет, станет учителем и сможет научить всех своих лесных друзей всему, что умеет и чему научился сам у людей в школе. И ежик вырос, и его мечта осуществилась. Он действительно построил свою лесную школу, где учил всех зверей: и домашних животных, и лесных зверей, и даже птиц читать, писать, считать и многому другому. Ребята, а вы хотите попасть в эту лесную школу? (ответ: «да»). Очень хорошо. Но ведь эта школа для зверей, и чтобы туда попасть я предлагаю вам надеть «волшебные» маски зверей. (Дети, вместе с психологом, проходят в заранее построенную «лесную школу». Психолог надевает маску ежика, выполняя роль учителя, а дети выбирают себе маски по желанию. Дети садятся за парты).

Заключительная часть: Упражнение «Рисуем настроение». Материал:

Краски, бумага. Проведение: Рисуем красками различные настроения (грустное, веселое, радостное и т.д.). Обсуждаем с детьми, от чего зависит настроение, как выглядит человек, когда у него хорошее настроение, грустное и т.д.

Занятие 4. Арт-терапия. Цель: стимулирование положительных эмоциональных переживаний, связанных с процессом творчества, с целью повышения мотивации учащихся и их творческой активности участников.

Вводная часть: рисование на темы «Я и моя школа».

Основная часть: «Я и мои родители».

Заключительная часть: упражнения «Я и мои друзья».

Занятие 5. Проработка и снижение школьной тревожности первоклассников. Цель: вербализация содержания школьной тревожности.

Вводная часть: упражнение - «Изобрази предмет». Цель: знакомство с приемами общения; развитие базовых коммуникативных умений. Ход упражнения: Психолог движениями рук и тела и мимикой изображает, как использовать какой-то предмет. Например, он говорит по мобильному телефону, бреется, пристраивает у подбородка скрипку, собирает на поляне цветы и т.п., побуждая группу отгадать, что за предмет у него в руках. Отгадавший первым загадывает свой предмет и т.д.

Основная часть:

Игра «Мои школьные трудности». Цель: вербализация личных целей участия в группе. Ход занятия: ведущий предлагает собрать «копилку трудностей школьника». Затем каждый участник получает лист бумаги, где делает иллюстрации к выбранным трудностям. Законченные работы комментируются. Стимульный материал: альбомные листы, карандаши. Вопросы ведущего: Что может быть трудным в школе? Что может расстроить в школе? У вас такое было? Комментарии для ведущего: на полученные рисунки, можно дать советы, о

том, как поступить ребенку, попавшему в эту ситуацию.

Упражнение «Разыгрывание ситуаций». Детям предлагается разыграть ситуации и проанализировать их: Ты вышел во двор и увидел, что там дерутся два незнакомых мальчика (твои действия). Тебе очень хочется поиграть с такой же игрушкой, как у одного из ребят из вашей группы (попроси себе). Ты очень обидел своего друга (попробуй помириться с ним). Ты нашел на улице слабого, замерзшего котенка - пожалей его. Два мальчика поссорились - помири их. Твой друг обиделся на тебя, извинись перед ним и попробуй помириться. Анализ упражнения. Что ты делал? Какое чувство у тебя было?

Заключительная часть: упражнения «Новое и важное для меня». Обсуждение итогов занятия: круг «Новое и важное для меня» (Чем мы сегодня занимались? Что нового узнали на занятии? Что было интересным? Что понравилось на занятии? С каким настроением заканчиваем занятие?).

Занятие 6. Разрядка школьной тревожности. Цель: вербализация и проработка школьной тревожности, повышение самооценки первоклассников.

Вводная часть: упражнение «Кто пройдет лучше? Цель: развитие уверенности в себе, создание позитивного настроения.

Ход занятия: Дети встают в шеренгу и имитируют ходьбу по разным поверхностям (по льду, по снегу, по грязи, по горячему песку, по луже, по опавшим листьям). Стимульный материал: музыка М.И. Глинка «Руслан и Людмила», магнитофон. Вопросы ведущего: Что было тяжёлым для вас в этом задании? Комментарии для ведущего: музыкальное сопровождение можно не делать. Музыку можно выбрать на свой вкус.

Основная часть:

Упражнение «Иностранец в школе». Вы попали в другую страну, вас не понимают, так как вы не знаете языка. Попробуйте спросить с помощью

жестов: “Который час?”, “Как пройти в гостиницу, на море...”. Вывод: пантомимика – очень информационный способ общения. Рассказ учителя о значении слова в общении. О том, что с помощью слова можно обидеть человека, а можно и сделать человеку приятное.

Упражнение «Сочинение сказки». Цель упражнения: создание психотерапевтического текста, который сможет помочь вам найти новые пути и новые решения сложных ситуаций. Упражнение хорошо подойдет и для тех, кто стремится стать профессиональным сказкотерапевтом. Придумайте десять слов – существительных, они могут быть никак не связаны между собой, также можно взять словосочетания. Берите слова из разных областей жизни, так получится и веселей и интересней (директор, кукла, корова, банка...). Итак, после того как вы придумали десять слов, попытайтесь связать их между собой так, чтобы у вас получился рассказ. При этом слова можно переделывать, переворачивать как угодно. Каким образом? А вот как! Например, вы придумали слова: гол, еж, уж, баран. Берем слово «еж» и склоняем его, первое, что приходит на ум, - «ежу». Читаем это слово справа налево, получается «уже»! Также перевернув слово «гол», можно получить «лог». Начало сказки может быть следующим: «Жил был в лесу ежик по кличке «Баран». Куда бы он ни приходил везде ему говорили «Смотри, куда идешь Баран! Видишь, вон тут мои детки играют, домик у них не сломай! А тут вон сети расставлены для комаров, все перепутаешь! Смотри, куда идешь!» А однажды Баран забрел в старый сырой лог, где наткнулся на ужа» Ну, и так далее. Этот способ хорош для тех, кто любит игру слов, любит находить у одного слова несколько смыслов и использовать каждое из значений.

Заключительная часть: упражнения «Новое и важное для меня». Обсуждение итогов занятия: круг «Новое и важное для меня» (Чем мы сегодня занимались? Что нового узнали на занятии? Что было интересным?

Что понравилось на занятии? С каким настроением заканчиваем занятие?).

Занятие 7. Коррекция личностной тревожности.

Цель: развить умения анализировать свои личностные особенности.

Вводная часть: Упражнение «Слушай команду». Цель: развитие внимания, произвольного поведения, навыков самоконтроля.

Ход занятия: дети маршируют под музыку, а психолог шёпотом произносит команду (сесть на стулья, присесть, поднять правую руку и так далее).

Стимуляльный материал: стулья, магнитофон, музыка С.С. Прокофьева, марш из оперы «Любовь к трём апельсинам».

Вопросы ведущего: Что было трудным для вас?

Комментарии для ведущего: игра проводится до тех пор, пока дети хорошо слушают и контролируют себя. Музыкальное сопровождение можно не делать.

Основная часть:

Упражнение «Назови свои сильные стороны» Цель: осознание и вербализация положительных личностных черт.

Ход занятия: Каждый ребёнок должен рассказать о своих сильных сторонах – о том, что он любит, ценит, что даёт ему чувство уверенности в себе.

Стимуляльный материал: не требуется.

Вопросы ведущего: тяжело было рассказывать о себе?

Комментарии для ведущего: не обязательно, чтобы ребёнок говорил только о положительных чертах характера. Важно, чтобы ребёнок говорил прямо, честно.

Упражнение «Как мы боремся с трудностями» Цель: проработка личностных трудностей, визуализация, совместная творческая работа.

Ход занятия: обсуждаются различные способы преодоления трудностей. Дети рисуют совместный рисунок преодоления трудностей.

Стимульный материал: ватман, карандаши цветные, магнитофон, музыка Д.Д. Шостаковича, вальс № 2.

Вопросы ведущего: расскажите, что вы нарисовали?

Комментарии для ведущего: участникам может понадобиться помощь ведущего, в том, чтобы найти правильный способ для преодоления трудностей.

Заключительная часть: упражнения «Новое и важное для меня». Ход занятия: (Чем мы сегодня занимались? Что нового узнали на занятии? Что узнали о себе и других? Что было интересным? Что понравилось на занятии? Что не понравилось? С каким настроением вы заканчиваете занятие?)

Третий блок посвящен снятию эмоционального напряжения у первоклассников. Перечень приведенных нами занятий позволил снять эмоциональное напряжение у первоклассников, осознание своих личных переживаний и освоения приемов по эмоциональному напряжению. В ходе занятий первоклассники активно взаимодействовали эмоциями, что послужило в дальнейшем эмоциональному благополучию в классе и в целом для самого первоклассника.

В целом цель программы можно считать достигнутой. Общее эмоциональное состояние по ее завершении приподнятое, со стороны участников отношение благодарности. По словам ребят, все задания на занятиях были полезны и помогли лучше узнать себя и своих сверстников.

2.3. Анализ результатов апробации программы

На последнем этапе мы использовали такие же методы диагностики, как и на констатирующем этапе. Нам нужно было выяснить, была ли разработанная нами программа психолого-педагогического сопровождения эффективной.

Рассмотрим полученные данные в ходе каждой диагностики более подробно.

Распределение испытуемых согласно полученным данным по анкете определения школьной мотивации Н.Г. Лускановой, где отражены результаты до и после формирующей работы. Динамика результатов отражена на рисунке 6

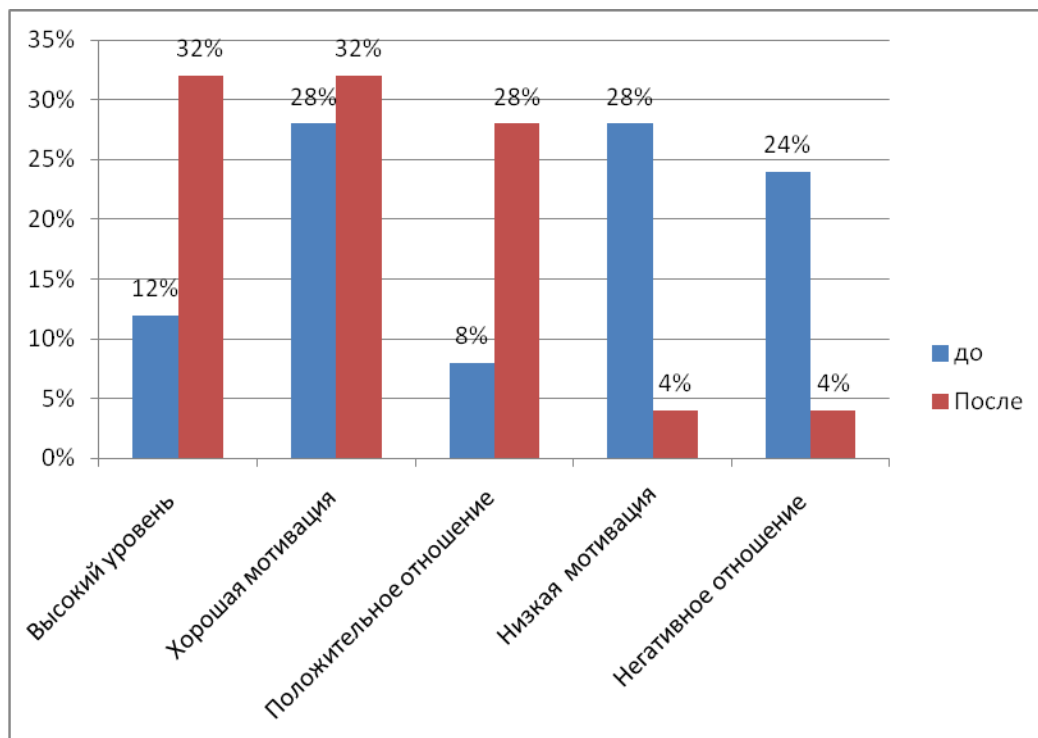


Рис. 6 Динамика школьной мотивации на этапе первичной диагностики и после апробации методики, %

По рисунку, очевидно, что количество детей с высоким уровнем школьной мотивации стало намного больше, чем на констатирующем этапе. Вместе с тем количество детей, имеющих хорошую мотивацию, также возросло. Сократилось количество детей с низкой мотивацией. Негативное отношение к школе осталось у совсем маленького числа детей.

Распределение первоклассников по проективной методике школьной тревожности (А.М.Прихожан)

Распределение испытуемых согласно полученным данным по проективной методике школьной тревожности, где отражены результаты до и после формирующей работы.

Динамика результатов отражена на рисунке 7

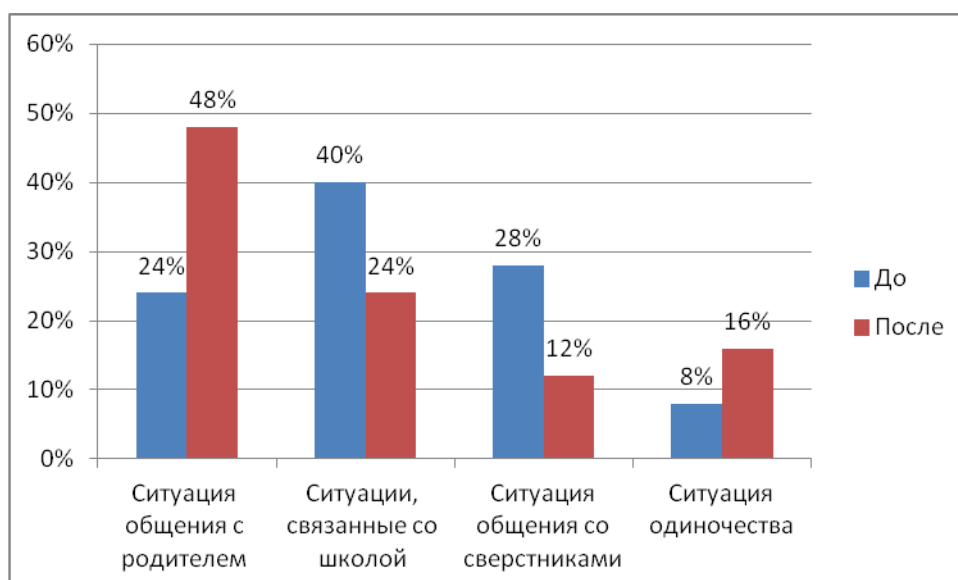


Рис. 7 Динамика школьной тревожности на этапе первичной диагностики и после апробации проективной методики, %

Далее был проведен повторный анализ по ситуациям среди этих тревожных детей, который показал, что доля тревожных ситуаций, связанных со школой снизилась, а также снизилась доля ситуаций, связанных со сверстниками. Что является показателем эффективности, используемой программы психолого-педагогического сопровождения и коррекции адаптации детей к школе. Доля ситуаций, связанных с родителями увеличилась за счет снижения доли тревожных ситуаций, связанных со школой и сверстниками.

Распределение первоклассников по проективной методике «Мое настроение в школе».

По результатам ответов на первый вопрос «Какое у тебя обычно бывает лицо, когда ты собираешься в школу?» мы также сравнили результаты до и после, рисунок 8

Рис. 8 Настроение, с которым первоклассники собираются и идут в школу, %

На вопрос «Какое у тебя настроение на переменах?» после проведения программы психолого-педагогического сопровождения 40 (80%)

первоклассников ответили, что хорошее, 8 (16%) - нейтральное и 2 (4%) ученика - грустное (рис. 9).

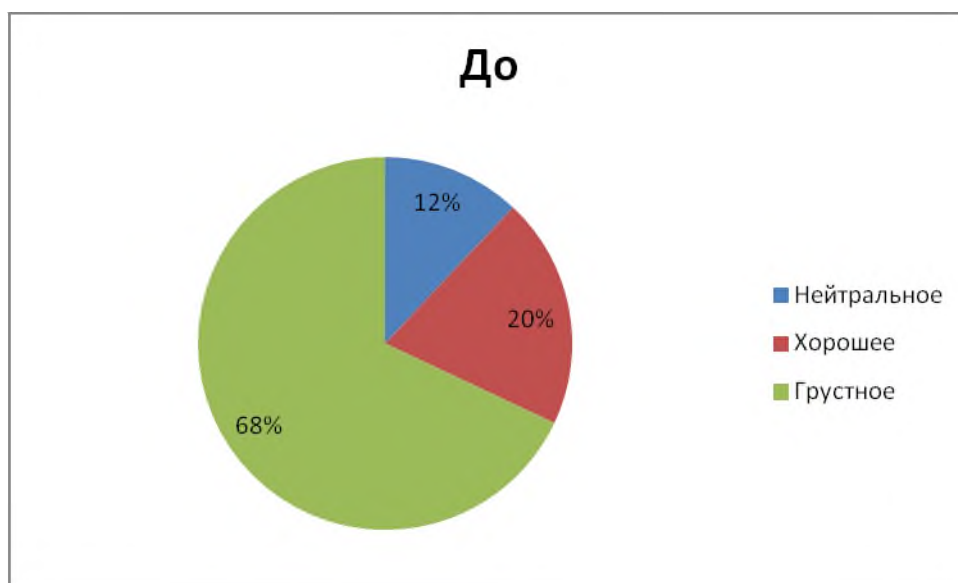


Рис. 9 Настроение первоклассников на переменах, %

И на вопрос «Какое у тебя бывает лицо, когда закончился последний урок?» большая часть детей ответили, что с хорошим настроением уходят 40 (80%) обучающихся, с нейтральным настроением – 6 (12 %), грустными уходят из школы 4 (8%)(рис. 10)

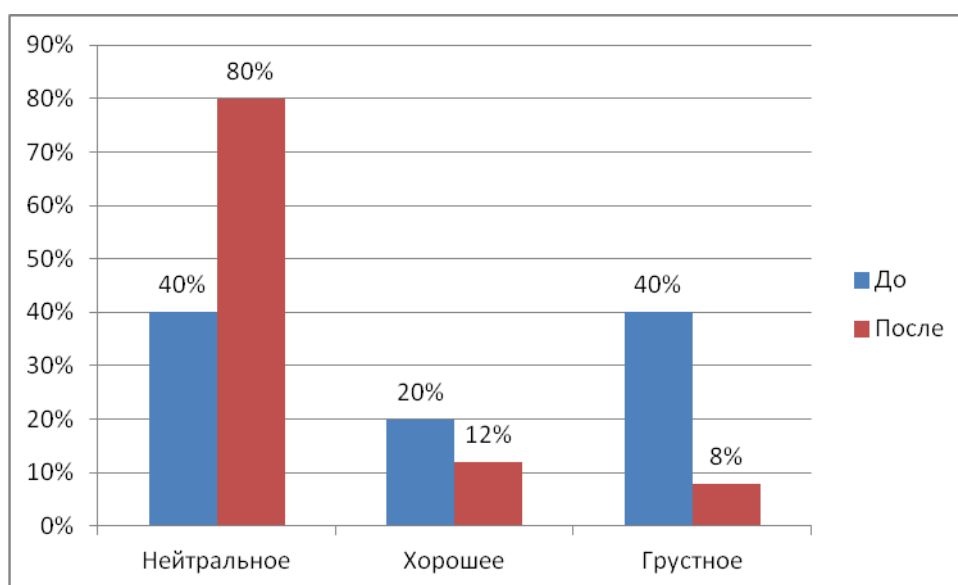


Рис. 10 Настроение первоклассников после уроков, %

Таким образом, можно сказать, что по результатам вторичной диагностики, отмечается положительная динамика в адаптации к условиям

обучения в школе. Об этом позволяет судить положительная динамика в улучшении отношения к школе, которое проявляется через настроение.

По результатам повторной диагностики можно сказать, что уровень психологической адаптации у детей существенно повысился в результате прохождения программы психолого-педагогического сопровождения первоклассников в адаптационный период направленной на повышение уровня адаптации к учебной деятельности первоклассников, что говорит об ее эффективности.

Вывод по второй главе

В соответствии с целью и задачами выпускной квалификационной работы было проведено исследование психолого-педагогического сопровождения первоклассников в адаптационный период. Выборку составили 50 детей из двух первых классов. Исследование проводилось в два этапа на базе муниципального автономного образовательного учреждения «средняя общеобразовательная школа №46», г. Екатеринбурга. Первичная диагностика проводилась в сентябре 2019 года.

На основе полученных результатов на констатирующем этапе, мы пришли к выводу, о необходимости разработки программы для психолого-педагогического сопровождения учеников первого класса в период адаптации к школьному обучению.

После формирующего этапа, на котором мы апробировали разработанную нами программу, был проведен контрольный этап. На данном этапе мы использовали те же диагностические методики, что и на первом, для проверки эффективности нашей программы.

После повторной диагностики мы пришли к выводу, что уровень школьной адаптации учеников первых классов значительно увеличился, что говорит о пользе и эффективности разработанной нами программы.

Таким образом, результаты проведенной программы по психолого-педагогическому сопровождению первоклассников в адаптационный период свидетельствуют о том, что цель исследования достигнута, а эмпирическая гипотеза подтверждена.

Заключение

Теоретический анализ психолого-педагогической литературы по проблеме исследования показал, что понятие адаптация в различных источниках трактуется по-разному.

На основе анализа всех понятий, мы выдвинули свое, адаптация — это процесс приобщения личности к условиям окружающего мира.

Анализ литературы помог выявить уровни положительной адаптации учеников первого класса к обучению в школе. Их можно определить по таким критериям как, школьная мотивация, т.к от нее зависит развитие познавательных интересов, уровня, который требуется для реального осуществления деятельности.

Мы пришли к выводу, что от того, как будут сопровождать первоклассников в адаптационный период, будет зависеть успешность их обучения.

В соответствии с целью и задачами выпускной квалификационной работы было проведено исследование психолого-педагогического сопровождения первоклассников в адаптационный период. Выборку составили 50 детей из двух первых классов. Исследование проводилось в два этапа на базе Муниципального автономного образовательного учреждения средняя общеобразовательная школа №46, г. Екатеринбурга. Первичная диагностика проводилась в сентябре 2019 года.

На основе полученных результатов на констатирующем этапе, мы пришли к выводу, о необходимости разработки программы для психолого-педагогического сопровождения учеников первого класса в период адаптации к школьному обучению.

После формирующего этапа, на котором мы апробировали разработанную нами программу, был проведен контрольный этап. На данном этапе мы использовали те же диагностические методики, что и на первом, для проверки эффективности нашей программы.

После повторной диагностики мы пришли к выводу, что уровень школьной адаптации учеников первых классов значительно увеличился, что говорит о пользе и эффективности разработанной нами программы.

Таким образом, цель работы достигнута, гипотеза доказана.

Список литературы

1. Абрамова, Г.С. Возрастная психология [Текст] / Г.С. Абрамова. -- М.: Деловая книга, 2012. -- 624 с.
2. Амонашвили, Ш.А. В школу -- с шести лет [Текст] / Ш.А. Амонашвили. -- М.: Просвещение, 2013. -- 132 с.
3. Бабаева, Т.И. У школьного порога [Текст] / Т.И. Бабаева. -- М.: Просвещение, 2013. -- 128 с.
4. Бардин, К.В. Подготовка ребенка к школе (психологические аспекты) [Текст] / К.В. Бардин. -- М.: Знание, 2013. -- 96 с.
5. Безруких, М.М. Ребенок идет в школу: Знаете ли вы своего ученика? [Текст] / М.М. Безруких, С.П. Ефимова. -- М.: Академия, 2014. -- 240 с.
6. Божович, Л.И. Личность и ее формирование [Текст] / Л.И. Божович. -- М.: Педагогика, 2012. -- 372 с.
7. Вопросы психологии ребенка дошкольного возраста [Текст] // Под ред. А.Н. Леонтьева, А.В. Запорожца. -- М.: Просвещение, 2014. -- 225 с.
8. Венгер, А.Л. Психологические рисуночные тесты: иллюстрированное руководство [Текст] / А.Л. Венгер. -- М.: Владос, 2014. -- 159 с.
9. Венгер, Л.А., Мухина В.С. Дошкольная психология: Учебное пособие для педучилищ [Текст] / Л.А. Венгер, В.С. Мухина. -- М.: Просвещение, 2013. -- 335 с.
10. Взаимосвязь познавательной и социальной активности младшего школьника: Межвуз. сб. науч. тр. [Текст] // Под ред. С.П. Баранова. -- М.: Прогресс, 2014. -- 186 с.
11. Возрастная и педагогическая психология: Хрестоматия [Текст] // Под ред. И.В. Дубровиной, В.В. Зацепина, А.М. Прихожан. -- М.: Академия, 2013. -- 368 с.
12. Возрастная психология: Личность от молодости до старости: Учебное пособие для вузов [Текст] // Под ред. М.В. Герасимова, М.В. Гомезо, Г.В. Горелова, Л.В. Орлова. -- М.: Педагогика, 2014. -- 272 с.

13. Волков, Б.С. Готовим ребенка к школе [Текст] / Б.С. Волков, Н.В. Волкова. - СПб.: Питер, 2014. - 192 с.
14. Воспитание и обучение детей шестого года жизни: Кн. для воспитателей [Текст] // Под ред. Л.А. Парамоновой, О.С. Ушаковой. - М.: Просвещение, 2014. - 158 с.
15. Выготский, Л.С. Педагогическая психология [Текст] / Л.С. Выготский. - М.: Педагогика - Пресс, 2012. - 536 с.
16. Выготский, Л.С. Психология [Текст] / Л.С. Выготский. - М.: «ЭКСМО-Пресс», 2014. - 1008 с.
17. Готовимся к школе: Книга для родителей будущих первоклассников [Текст] // Под ред. Е.Л. Ерохиной. - М.: Олимп, 2014. - 160 с.
18. Готовимся к школе: Практические задания. Тесты. Советы психолога [Текст] // Под ред. М.Н. Кабановой. - СПб.: Нева, 2013. - 224 с.
19. Готовность детей к школе. Диагностика психического развития и коррекция его неблагоприятных вариантов [Текст] // Под ред. В.И. Слободчикова. - М.: Академия. - 160 с.
20. Готовность к школе: Развивающие программы [Текст] // Под ред. И.В. Дубровиной. - М.: Академия, 2014. - 96 с.
21. Гуткина, Н.И. Психологическая готовность к школе [Текст] / Н.И. Гуткина. - М.: Академический проект, 2014. - 168 с.
22. Давыдов, В.В. Об учебной деятельности [Текст] / В.В. Давыдов. - М.: Просвещение, 2013. - 219 с.
23. Диагностическая и коррекционная работа школьного психолога [Текст] // Под ред. И.В. Дубровиной. - М.: Педагогика, 2012. - 119 с.
24. Диагностика социальной активности детей дошкольного и младшего школьного возраста: Методические рекомендации [Текст] // Под ред. В.Г. Маргалова, В.А. Ситарова. - М.: Прогресс, 2012. - 43 с.
25. Дошкольная педагогика: Учебное пособие [Текст] // Под ред. В.И. Логиновой, П.Г. Саморуковой. - М.: Просвещение, 2013. - 304 с.

26. Дубровина И.В. Психология : Учебник для студ. сред. пед. учеб. заведений [Текст] / И.В. Дубровина, Е.Е. Данилова, А.М. Прихожан. - М.: Академия, 2012. - 464 с.

Кон, И.С. Возрастная психология: детство, отрочество, юность: Хрестоматия. Учеб. пособие для студ. пед. Вузов [Текст] / И.С. Кон. - М.: Академия, 2012. - 624 с.

27. Кондаков, И.М. Психология. Иллюстрированный словарь [Текст] / И.М. Кондаков. - СПб.: «Прайм - Еврознак», 2013. - 512 с.

28. Корчак, Я. Как любить ребенка [Текст] / Я. Корчак. - М.: Педагогика, 2013. - 287 с.

29. Кравцов, Г.Г. Психологические проблемы начального образования [Текст] / Г.Г. Кравцов. - Красноярск: изд-во Красноярского университета, 2012. - 142 с.

30. Кравцов, Г.Г. Психология и педагогика обучения дошкольников [Текст] / Г.Г. Кравцов, Е.Е. Кравцова. - М.: Мозаика-Синтез, 2013. - 328 с.

31. Кравцова, Е.Е. Детская психология [Текст] / Е.Е. Кравцова. - М.: Просвещение, 2014. - 172 с.

32. Кулагина, И.Ю. Возрастная психология [Текст] / И.Ю. Кулагина. - М.: Просвещение, 2014. - 132 с.

33. Ткачева, Т.А. Дети 6-7 лет. Планирование работы со старшими дошкольниками, имеющими трудности в обучении [Текст] / Т.А. Ткачева. - М.: ГНОМ и Д, 2014. - 698 с.

34. Юдина С.Ю. Когда школьник становится учеником [Текст] // Начальная школа до и после. - 2010. - №8. - С. 62-64

35. Ясюкова, Л.А. Методика определения готовности к школе. Прогноз и профилактика проблем обучения в начальной школе: Методическое руководство [Текст] / Л.А. Ясюкова. - СПб., 2006. - 204 с.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Психологическое исследование с помощью анкеты для определения
школьной мотивации (Н.Г.Лусканова)

1. Тебе очень нравится в школе или нет?
2. Когда ты просыпаешься утром, ты всегда с радостью и желанием идешь в школу или ты бы хотел остаться дома?
3. Представить, что тебе учитель сказал, что завтра не обязательно приходить в школу всем ученикам. Ты бы пошел в школу или остался дома?
4. Ты хотел бы, чтобы не задавали домашних заданий?
5. Тебе нравится, когда у вас отменяют какие-нибудь уроки?
6. Ты хотел бы, чтобы в школе остались одни перемены?
7. Ты часто рассказываешь о школе своим родителям?
8. Ты хотел бы, чтобы у тебя был менее строгий учитель?
9. У тебя много друзей в классе?
10. Тебе нравятся твои одноклассники?

Проективная методика диагностики школьной тревожности

(А.М.Прихожан).

ситуация 1 – ребенок с родителями;

ситуация 2 – изоляция от сверстников;

ситуация 3 – игра со сверстниками;

ситуация 4 – выговор;

ситуация 5 – прекращение игры со сверстниками;

ситуация 6 – решение задачи в классе;

ситуация 7 – оценка учителя;

ситуация 8 – домашнее задание;

ситуация 9 – ответ у доски;

ситуация 10 – отвержение сверстниками;

ситуация 11 – вход в школу;

ситуация 12 – игра в одиночестве.

Анкета для родителей

1. Охотно ли ваш ребенок идет в школу?
2. Вполне ли он приспособлен к новому режиму, принимает ли как должное новый распорядок?
3. Переживает ли свои учебные успехи и неудачи?
4. Делится ли с вами своими школьными впечатлениями?
5. Каков преобладающий эмоциональный характер впечатлений?
6. Как преодолевает трудности при выполнении домашней работы?
7. Часто ли ребенок жалуется на товарищей по классу?
8. Справляется ли с учебной нагрузкой? (Степень напряжения.)
9. Как по сравнению с прошлым годом изменился режим сна?
10. Жалуется ли на беспричинные боли, и если да, то, как часто?